

## Gérer le chaos sans y laisser sa peau

C'est ASSEZ la souffrance ! Soyez libre de vous faire une belle vie.



- Est-ce que vous passez plus de temps à vous occuper des tâches, des responsabilités et des obligations familiales que de prendre soin de la personne que vous êtes?
- Avez-vous perdu le sentiment d'accomplissement et d'émerveillement ?
- Pensez-vous que vous devez toujours en faire plus?
- Ressentez-vous le besoin de ralentir, mais la culpabilité vous ronge à l'idée de prendre du temps pour vous?

Si vous avez répondu OUI à l'une de ses questions, il est temps de cesser de vouloir tout contrôler. Il existe un espace d'équilibre entre se battre tout le temps et savoir quand lâcher son emprise sur les choses pour lesquelles de toute façon vous n'avez aucun pouvoir. Bien souvent, le parent surinvesti son rôle en délaissant les autres domaines de sa vie (tout aussi important)! Il s'épuise et finit par craquer à force de vouloir devenir un SUPERPARENT en mettant de côté ses besoins, ses désirs et ses petits plaisir pour le bien-être de sa famille.

Vous rêvez du jour où vous deviendrez ZEN malgré le chaos et les tempêtes de la vie familiale!

C'est possible de combiner à la fois sa vie amoureuse, sa vie personnelle, son travail et sa vie de famille et de trouver le juste équilibre.

Vous êtes invité à venir explorer la possibilité d'apprendre à transformer vos rôles et qui sait, peut-être vous inspirer des confidences d'une femme parfois dépassée par les montagnes de russes de la vie!

Au plaisir de répondre à vos questions pour devenir plus ZEN malgré le chaos.

**Lors de cette conférence, vous apprendrez l'art de danser avec le chaos.**

***Karine Simard***

B.Éd., coach PNL, animatrice d'ateliers, maman et experte en gestion de chaos

Pour me joindre : 438-884-6035

[www.karinesimardcoaching.com](http://www.karinesimardcoaching.com)

[info@karinesimardcoaching.com](mailto:info@karinesimardcoaching.com)